



# TOSCANA

---

La regione emana ancora la grazia naturale di un'arte e di uno stile di vita che, a partire dal Rinascimento italiano, con Leonardo, Michelangelo e Galileo, ha donato al mondo un nuovo modo di pensare, e prima ancora, con Dante, Petrarca e Boccaccio, aveva donato all'Italia una lingua da parlare. Dalla raffinata leggerezza fiorentina dei dipinti del Botticelli alla cupola aerea del Brunelleschi, il visitatore colto e buongustaio, che sconfini nella provincia toscana per lusingare oltre al piacere dell'occhio quello del palato, conserva lo stesso incantamento dei sensi che origina qui dallo splendore della sua cucina e dei suoi prodotti tipici. Il viaggio nella Toscana della buona tavola comincia senza dubbio a Firenze, dove trattorie e ristoranti offrono una rassegna completa della cucina regionale, ma anche piatti che rimandano agli splendori gastronomici dell'antica corte gigliata, poi la Collina sempre diversa: coltivata e densa di borghi nel Chianti; verde di castagni e bionda di cereali in Garfagnana; brulla e solitaria nelle Crete; selvaggia e affascinante in Maremma.

Con una straordinaria rassegna di sapori. Vino e olio sono i capofila: il primo, con varie produzioni d'eccellenza, dal Brunello di Montalcino alla Vernaccia di San Gimignano; il secondo, con il marchio di qualità regionale Toscano e svariate realtà locali. Quanto all'allevamento, due le razze bovine tradizionali, Chianina e Maremmana, mentre è in atto il recupero della cinta senese, per restituire sapore antico a salumi come il prosciutto e la finocchiona.

## I prodotti, i sapori e il territorio

---

- **Pecorino Toscano**

*L'allevamento degli ovini in Toscana risale all'epoca etrusca, ma per avere notizie storiche certe sul Pecorino Toscano bisogna aspettare i Romani: fu Plinio il Vecchio nella Naturalis Historia a descrivere per primo la produzione del cacio della zona di Luni (oggi Lunigiana). Nel XV secolo il Pecorino Toscano era noto come 'cacio marzolino' in quanto la produzione iniziava tradizionalmente nel mese di marzo per protrarsi durante tutta la primavera. Questo formaggio a metà del 1800 era già un prodotto caratteristico, preparato con precise tecniche di produzione. Il Pecorino Toscano può essere consumato come formaggio da tavola o da grattugia secondo il grado di stagionatura. Grattugiato, il Pecorino viene usato come condimento per la ribollita, per paste asciutte e per insaporire secondi piatti a base di carne. A fette, invece, sia stagionato che fresco, si accompagna bene con miele, marmellata, frutta e verdure fresche di stagione.*

- **Lardo di Colonnata**

*Secondo alcuni, Colonnata trae il nome dalla presenza di una colonia di schiavi impiegati dai romani nelle cave di marmo. È nel contesto particolare di Colonnata che il prodotto nasce e sviluppa la sua peculiarità. Da molti anni il lardo di Colonnata è uscito dall'ambito del consumo locale, acquisendo una rinomanza più vasta, in Italia e all'estero. La sua riscoperta gastronomica può probabilmente farsi risalire agli anni cinquanta. È a partire da quest'epoca, infatti, che la fama del paese comincia ad essere attribuita, oltre che alla vicinanza delle cave anche alla produzione del pregiato lardo. Attualmente il prodotto rappresenta per Colonnata la principale risorsa economica. Al termine della stagionatura, si può gustare il lardo di Colonnata crudo tagliato a fette fini o sopra del pane abbrustolito dove tende a sciogliersi lentamente. È altrettanto appetitoso frullato assieme al basilico fresco e accompagnato all'olio extra vergine di oliva, per ottenere degli ottimi "Crostini con pesto di Lardo". Trova un buon abbinamento con vini di grande struttura come la Vernaccia di San Gimignano, il Candia dei Colli Apuani o il Colli di Luni. Nel complesso il prodotto appare umido, di consistenza omogenea e morbida, di colore bianco, leggermente rosato o vagamente brunito. Ha un sapore delicato e fresco, quasi dolce, finemente sapido se proveniente dalla zona delle natiche, arricchito dalle erbe aromatiche e dalle spezie usate nella lavorazione, con profumo fragrante e ricco di aromi.*

- **Fungo di Borgotaro**

*L'estensione dei boschi intorno al comune di Borgotaro, nell'Appennino parmense, ha permesso lo sviluppo di un prodotto spontaneo e molto caratteristico: il fungo della specie Boletus, che ha un profumo intenso e delicato, con un aroma caratteristico, tale da distinguerlo dai porcini di altre province. Il primo accenno storico ai porcini di Borgotaro risale al 1700, ma la loro importanza economica è fiorita alla fine del 1800, con la nascita delle prime imprese di trasformazione e commercializzazione e il contemporaneo sviluppo delle esportazioni, che riguardavano specialmente la Gran Bretagna, dove il Fungo di Borgotaro è stato fatto conoscere dagli emigrati. Il Fungo di Borgotaro ha un sapore delicato e gradevole*

- **Fagiolo di Sorana**

*Il fagiolo di Sorana viene coltivato da secoli in una piccola valle in provincia di Pistoia, sulle sponde del torrente Pescia. L'insieme dei fattori ambientali e naturali del territorio d'origine hanno contribuito in maniera decisiva a determinare le peculiarità del fagiolo di Sorana, rendendolo sensibilmente diverso dagli altri fagioli di tipo cannellino sia sotto il profilo organolettico sia per le caratteristiche visive. La notorietà di questo legume è documentata da diverso tempo. Fu, tra l'altro, amatissimo dal grande compositore Gioacchino Rossini, che arrivò persino a chiederne una fornitura come compenso al suo amico Giovanni Pacini in cambio della revisione di alcune partiture musicali. Il fagiolo di Sorana ha colore bianco latte, con leggere venature perlacee, o rosso vinato con striature di colore più intenso. Presenta una forma schiacciata, quasi piatta per il tipo bianco, quasi cilindrica con tegumento più consistente per il tipo rosso. Il gusto è pieno e delicato e la buccia molto tenera*

- **Olio extravergine d'oliva Toscano**

*La coltivazione dell'olivo in Toscana risale al VII secolo a.C. L'olio di oliva era inizialmente usato dai Greci come prezioso cosmetico; solo successivamente, in epoca etrusca e romana, si iniziò a usarlo come alimento. L'olivicultura costituisce un elemento significativo dell'ambiente, delle tradizioni e della cultura delle popolazioni che vivono sul territorio toscano, nel quale l'olivo trova condizioni di crescita ottimali che permettono di ottenere un olio con un raro aroma fruttato e di eccellente valore biologico. L'olio extravergine di oliva Toscano presenta un'acidità massima dello 0,6%, un colore dal verde al giallo oro con variazione cromatica nel tempo e un odore di fruttato accompagnato da aroma di mandorla, carciofo e frutta matura.*

# Vini regionali

---

- **Vernaccia di San Gimignano**

*La Vernaccia di San Gimignano occupa un ruolo di grande importanza nel panorama vinicolo toscano, che gli deriva sia da una tradizione secolare (risalente alla metà del XIII secolo), sia dalla effettiva qualità del prodotto. La Vernaccia di San Gimignano si accompagna alla cucina di mare, e in particolare a molluschi, crostacei e salmone brasato; inoltre si abbina a pietanze tipiche toscane come la panzanella, il marzolino e l'acquacotta. Va servita in calici a tulipano svasato a una temperatura di 10-12 °C. La Vernaccia di San Gimignano presenta un colore giallo paglierino tenue, tendente al dorato con l'invecchiamento; un odore fine, penetrante e caratteristico e un sapore asciutto, armonico, con retrogusto amarognolo. La gradazione alcolica minima è di 11 gradi.*

- **Chianti Classico**

*Il Chianti è da sempre il vino toscano per antonomasia, un prodotto che ha reso famosa in tutto il mondo la sua regione di origine e che ancora oggi mantiene alto sui mercati internazionali il prestigio dell'enologia italiana. Il territorio del Chianti Classico, che si trova tra Firenze e Siena, è una zona dove l'agricoltura è l'attività predominante, un aspetto che ha reso unica questa terra. Inoltre l'attività dell'uomo ha ulteriormente migliorato la bellezza naturale del luogo. Per le caratteristiche climatiche, del suolo e dell'altitudine, la terra del Chianti Classico è particolarmente adatta alla produzione di vini pregiati. E il vanto di questa regione è proprio il vino Chianti Classico. Il Chianti Classico si abbina perfettamente a secondi piatti a base di carni fresche o trasformate come la porchetta allo spiedo, la trippa, la bistecca alla fiorentina, il lardo di Colonnata, il salame e la finocchiona di cinta senese. Inoltre si addice particolarmente al pecorino toscano semistagionato, ai crostini alla toscana, ai fagioli al fiasco. Va servito in calici ballon a una temperatura compresa tra i 18 e i 20°C. Il Chianti Classico presenta all'esame visivo un colore rubino vivace tendente al granato con l'invecchiamento; un odore intensamente vinoso, talvolta con profumo di mammola e con un più pronunciato carattere di finezza nella fase di invecchiamento. All'esame gustativo risulta armonico, asciutto, sapido, leggermente tannico, che si affina col tempo al morbido e vellutato, presentando vivezza e rotondità nel caso abbia subito il 'governo'. La gradazione minima è di 12 gradi.*

- **Brunello di Montalcino**

*Montalcino, centro rinomato per le sue notevoli testimonianze storiche e artistiche, è patria di nobili vini. Apprezzata fin dai secoli passati, la produzione vinicola di quest'area della provincia di Siena ha iniziato, a partire dalla seconda metà del secolo scorso, un percorso di valorizzazione della materia prima e delle risorse del territorio che hanno condotto all'ottenimento di ben tre denominazioni: il Brunello di Montalcino Docg, il Rosso di Montalcino Doc e il Moscadello di Montalcino Doc. Enologicamente il Brunello è nato intorno alla metà dell'800 per opera di un gruppo di viticoltori locali che ottennero un prodotto di grande qualità, con caratteristiche di vino da lungo invecchiamento. In questi ultimi decenni la sua produzione ha registrato una generalizzata evoluzione qualitativa, seguita da una costante affermazione di notorietà e immagine del nome in tutto il mondo. Il Brunello di Montalcino Docg è un vino rosso da tavola prodotto esclusivamente con uve del vitigno Sangiovese (denominato localmente 'Brunello'). Il Brunello di Montalcino si abbina bene a pietanze strutturate come il pecorino toscano stagionato, il salame o le salsicce, o a piatti come carne rossa stufata, fagiano tartufato, cinghiale in agrodolce. Va servito in calici ballon a una temperatura compresa tra i 16 e i 18°C. Il Brunello di Montalcino si presenta all'esame visivo con un colore rosso rubino intenso tendente al granato. All'esame olfattivo rivela un profumo caratteristico e intenso mentre il sapore risulta asciutto, caldo, un po' tannico, robusto, armonico e persistente. La gradazione minima è di 12,5 gradi.*

# I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della TOSCANA

---

- **Pappardelle sulla Lepre**
- **Ribollita**
- **Pappa col pomodoro**
- **Fagioli all'uccelletto con salsicce**
- **Cinghiale ai funghi porcini**
- **Triglie alla livornese**

- **Pappardelle sulla Lepre**

*Armonia di sapori intensi della terra toscana. Piatto classico dal sapore deciso, molto amato in Toscana.*

## **Ingredienti e dosi per 4 persone**

### **Ingredienti per la marinatura :**

1 Lepre  
Vino rosso  
1/2 bicchiere di aceto di vino rosso  
2 Carote  
2 gambi di Sedano  
1/2 Cipolla rossa  
4 spicchi d'aglio  
2 foglie d' alloro

***Tagliare la lepri a pezzi e marinare per almeno 18-24h con tutti gli ingredienti sopra indicati.***

### ***Ingredienti per la cottura:***

2 Carote  
2 gambi di Sedano  
1 Cipolla rossa  
4-5 Bacche di Ginepro  
1 foglia di Alloro  
10 cucchiari Olio extravergine d'oliva  
1 noce di Burro  
Sale e Pepe q.b.  
1/2 bicchiere di vino rosso  
1 bicchiere di Brodo vegetale

## **Preparazione**

In un tegame con poco olio scottiamo i pezzi di lepre per circa 3 minuti girandoli di tanto in tanto, questo passaggio permette di far evaporare il vino e l'aceto della marinatura.

Prepariamo un soffritto in un tegame capiente con gli ingredienti per la cottura, nell'olio ed il burro.

Dopo 10 min. aggiungere la lepre bagnare con il vino e continuare la cottura per circa 1/2 ora.

Spolpiano la carne con cura e tritiamola grossolanamente, aggiustiamo di sale e pepe e continuiamo la cottura per un'altra 1/2 ora almeno. Se durante la cottura il sugo ci sembra troppo asciutto, aggiungiamo un po' di brodo vegetale.

Le pappardelle sono indubbiamente la pasta più adatta a questo sugo.

- **Ribollita**

*Uno dei piatti più famosi e tipici della cucina fiorentina, la "ribollita" deriva il suo nome dal fatto che si trattava di un avanzo del piatto del giorno che la sera veniva "ribollito" per scaldarlo e presentarlo di nuovo in tavola. Il piatto in questione era la minestra di pane, un piatto povero realizzato con una serie di verdure, fra le quali quella più tipica è il cavolo nero, e un altro, fondamentale componente di tutto il mangiare toscano, il pane, che ricordiamo è senza sale.*

## **Ingredienti e dosi per 4 persone**

1 ciuffo di cavolo nero  
1/4 di cavolo verza  
1 mazzetto di bietola  
1 porro  
1 cipolla  
2 patate  
2 carote  
2 zucchine  
2 gambi di sedano  
300 gr di fagioli cannellini di Sorana  
2 pomodori pelati  
olio extra vergine di oliva  
sale e pepe  
250 gr di pane casalingo raffermo

## **Preparazione**

Mettiamo a bagno i fagioli per circa 8 ore, dopo lessiamoli in due litri di acqua. In altra pentola facciamo rosolare la cipolla tagliata a fettine nell'olio di oliva, aggiungete via via tutte le altre verdure tagliate grossolanamente e facciamo appassire piano piano per circa 10 minuti, aggiungiamo quindi l'acqua di cottura dei fagioli e la metà degli stessi. L'altra metà li aggiungeremo dopo averli passati al setaccio. Regoliamo di sale e pepe e facciamo cuocere a fuoco basso per circa due ore. A questo punto aggiungiamo il pane tagliato a fettine, mescoliamo bene e facciamo bollire per altri dieci minuti. Lasciamo riposare e serviamo in piatti di coccio con un filo d'olio extra vergine d'oliva rigorosamente toscano dal gusto fruttato intenso.

## • Pappa col pomodoro

*Come dire la Toscana nel piatto. Una zuppa che in questa regione si trova praticamente tutto l'anno, ma che offre il meglio di se' in piena estate, quando i pomodori sono maturi e sugosi.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

Pane toscano raffermo gr.300  
Pomodori maturi gr.500  
2 porri  
1 cipolla  
Basilico  
Brodo lt.1  
Olio Extravergine toscano  
Sale e pepe

### **Preparazione**

Lavare i pomodori, inciderli a croce e tuffarli pochi secondi in acqua bollente. Scolarli, eliminare la pelle e i semi interni e tritarli finemente con un coltello pesante.

Scaldare a fuoco dolce 3 cucchiaini d'olio e lasciare imbiondire il porro tagliato finemente, poi aggiungiamo la cipolla. Bagniamo con poco brodo caldo e facciamola stufare finché non è tenera.

Uniamo il pomodoro e alziamo la fiamma. Facciamo cuocere per 5 minuti in modo che il sugo si concentri leggermente.

Aggiustiamo di sapore con sale e pepe.

Uniamo il pane tagliato a fettine sottili e il basilico tagliato a julienne. Abbassiamo la fiamma e mescoliamo spesso con il cucchiaio di legno per evitare che la zuppa si attacchi sul fondo.

Proseguiamo la cottura unendo brodo caldo, mescolando spesso per circa trenta minuti finché la zuppa non diventa consistente ma ancora morbida.

Distribuiamola nei piatti fondi e lasciamola riposare prima di servirla con un filo d'olio e con una foglia di basilico al centro del piatto.

Guarnire questo piatto con una salsa ottenuta frullando la polpa delle olive in salamoia con 2 cucchiaini d'olio.

## • Fagioli all'uccelletto con salsicce

*"Fiorentin mangia fagioli" inizia così un antico detto, ed è veritiero, perché i fagioli (rigorosamente cannellini) sono veramente molto popolari, mangiati come pietanza o utilizzati come componente di piatti più complessi. Fagioli all'uccelletto con salsicce : Piatto "toscanissimo" per eccellenza, dal gusto rotondo e dal profumo intenso.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

500 gr di Fagioli cannellini secchi di Sorana  
2 rametti di salvia  
4 spicchi d'aglio  
1/2Kg di pomodori pelati  
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro  
sale  
pepe  
8 salsicce di maiale fresche

### **Preparazione**

Lessiamo i fagioli in acqua salata ( dopo averli tenuti in ammollo 8ore ) con l'aggiunta di 2 spicchi d'aglio ed un rametto di salvia. Importante la cottura "al dente".

In un tegame di coccio od una padella capiente, prepariamo un soffritto con extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio interi ed un rametto di salvia.

Uniamo i pomodori pelati, il sale ed il pepe. Cuociamo per circa 15 minuti.

Aggiungiamo i fagioli lessi sgocciolati dal liquido di cottura.

Aggiungiamo anche il cucchiaio di concentrato di pomodoro ed amalgamiamo delicatamente il tutto.

Aggiustate di sale e pepe.

Prendiamo 4 cucchiainate di fagioli in cottura e passiamoli al mulinetto direttamente nel tegame.

A questo punto aggiungiamo le salsicce che abbiamo rosolato e cotto in una padella a parte e lasciamo insaporire continuando la cottura per altri 15 minuti.



## • Cinghiale in dolceforte

*Il dolceforte è uno dei modi di preparazione delle carni più antico e più tipico della cucina fiorentina. Si preparavano così la lepre, il cinghiale, la lingua di manzo, erano piatti un po' speciali, usati nelle ricorrenze importanti. Le preparazioni in dolceforte sono ormai introvabili sia nei ristoranti che anche sulle tavole delle case fiorentine. Un po' perché richiedono tempi di preparazione lunghi, un po' perché forse non rispondono all'evoluzione del gusto. Tuttavia vogliamo ricordarli e anche proporli a chi volesse provare a fare un salto nella cucina antica e gustare sapori quasi completamente scomparsi*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

1,200 di cinghiale a pezzi  
50 gr. di prosciutto crudo  
1 cipolla  
1 carota  
2 coste di sedano  
un mazzetto di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
un rametto di rosmarino  
vino bianco  
un po' di farina  
50 gr. di cioccolato fondente  
50 gr. di pinoli  
50 gr. di uva passa  
50 gr. di scorze di agrumi candite  
½ bicchiere di aceto rosso  
olio extravergine di oliva  
zucchero di canna  
sale e pepe

### **Preparazione**

Tagliamo il cinghiale a pezzi e lasciamolo in ammollo in aceto o vino salato per tutta la notte, poi sciacquiamolo, e scottiamolo per una decina di minuti. A parte prepariamo un battuto con la cipolla, la carota, il sedano, il prosciutto e mettiamolo a rosolare con l'olio, l'aglio e il rosmarino.

Aggiungiamo i pezzi di cinghiale, facciamo colorire, sfumiamo con vino bianco e poi facciamo cuocere a fuoco lento aggiungendo acqua calda o brodo leggero.

Mentre la carne cuoce, prepariamo il dolceforte: in un recipiente mescoliamo l'uvetta, i pinoli, il cioccolato grattugiato, i canditi, lo zucchero, la farina, l'aceto e un po' d'acqua. Versiamo sulla lepre quando è quasi a fine cottura e lasciamo bollire ancora qualche minuto in modo che il composto si amalgami bene.

Serviamo ben caldo.

- **Triglie alla livornese**

*Le triglie alla Livornese sono un piatto semplice e veloce da preparare, ma il risultato è veramente ottimo. Le triglie sono pesci dalla carne soda e preparate con questa ricetta risultano molto saporite e gustose pur usando pochi e comunissimi ingredienti.*

## **Ingredienti e dosi per 4 persone**

6 triglie pulite, squamate e lavate  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato grossolanamente  
6 spicchi di aglio fresco pelati  
400 gr. di passata di pomodoro  
2 peperoncini piccanti secchi  
Sale e Pepe  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

## **Preparazione**

Versiamo l'olio extravergine di oliva in una casseruola insieme agli spicchi di aglio e al peperoncino. Facciamo soffriggere e uniamo la passata di pomodoro, Mescoliamo, abbassiamo la fiamma, copriamo la pentola e lasciamo cuocere per una ventina di minuti. Unisci le triglie e sistemiamole bene all'interno della pentola in modo che siano coperte dal sugo. Continuiamo la cottura a pentola coperta e a fiamma bassa per una decina di minuti. Durante la cottura smuoviamo le triglie ogni tanto con un forchettone di legno senza girarle perché potrebbero rompersi. Trascorsi i dieci minuti, le triglie sono pronte per essere servite. Sistemiamo delicatamente in piatti monoporzione le triglie, cospargiamole con il prezzemolo tritato e poi copriamole con il sugo di cottura.